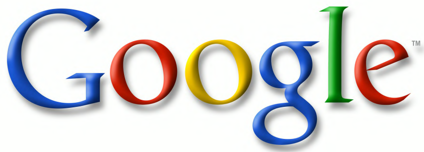


This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

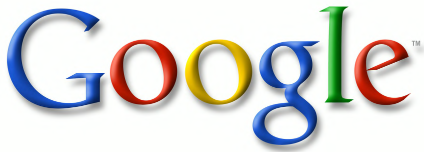
+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at http://books.google.com/



Over dit boek

Dit is een digitale kopie van een boek dat al generaties lang op bibliotheekplanken heeft gestaan, maar nu zorgvuldig is gescand door Google. Dat doen we omdat we alle boeken ter wereld online beschikbaar willen maken.

Dit boek is zo oud dat het auteursrecht erop is verlopen, zodat het boek nu deel uitmaakt van het publieke domein. Een boek dat tot het publieke domein behoort, is een boek dat nooit onder het auteursrecht is gevallen, of waarvan de wettelijke auteursrechttermijn is verlopen. Het kan per land verschillen of een boek tot het publieke domein behoort. Boeken in het publieke domein zijn een stem uit het verleden. Ze vormen een bron van geschiedenis, cultuur en kennis die anders moeilijk te verkrijgen zou zijn.

Aantekeningen, opmerkingen en andere kanttekeningen die in het origineel stonden, worden weergegeven in dit bestand, als herinnering aan de lange reis die het boek heeft gemaakt van uitgever naar bibliotheek, en uiteindelijk naar u.

Richtlijnen voor gebruik

Google werkt samen met bibliotheken om materiaal uit het publieke domein te digitaliseren, zodat het voor iedereen beschikbaar wordt. Boeken uit het publieke domein behoren toe aan het publiek; wij bewaren ze alleen. Dit is echter een kostbaar proces. Om deze dienst te kunnen blijven leveren, hebben we maatregelen genomen om misbruik door commerciële partijen te voorkomen, zoals het plaatsen van technische beperkingen op automatisch zoeken.

Verder vragen we u het volgende:

+ *Gebruik de bestanden alleen voor niet-commerciële doeleinden* We hebben Zoeken naar boeken met Google ontworpen voor gebruik door individuen. We vragen u deze bestanden alleen te gebruiken voor persoonlijke en niet-commerciële doeleinden.
+ *Voer geen geautomatiseerde zoekopdrachten uit* Stuur geen geautomatiseerde zoekopdrachten naar het systeem van Google. Als u onderzoek doet naar computervertalingen, optische tekenherkenning of andere wetenschapsgebieden waarbij u toegang nodig heeft tot grote hoeveelheden tekst, kunt u contact met ons opnemen. We raden u aan hiervoor materiaal uit het publieke domein te gebruiken, en kunnen u misschien hiermee van dienst zijn.
+ *Laat de eigendomsverklaring staan* Het "watermerk" van Google dat u onder aan elk bestand ziet, dient om mensen informatie over het project te geven, en ze te helpen extra materiaal te vinden met Zoeken naar boeken met Google. Verwijder dit watermerk niet.
+ *Houd u aan de wet* Wat u ook doet, houd er rekening mee dat u er zelf verantwoordelijk voor bent dat alles wat u doet legaal is. U kunt er niet van uitgaan dat wanneer een werk beschikbaar lijkt te zijn voor het publieke domein in de Verenigde Staten, het ook publiek domein is voor gebruikers in andere landen. Of er nog auteursrecht op een boek rust, verschilt per land. We kunnen u niet vertellen wat u in uw geval met een bepaald boek mag doen. Neem niet zomaar aan dat u een boek overal ter wereld op allerlei manieren kunt gebruiken, wanneer het eenmaal in Zoeken naar boeken met Google staat. De wettelijke aansprakelijkheid voor auteursrechten is behoorlijk streng.

Informatie over Zoeken naar boeken met Google

Het doel van Google is om alle informatie wereldwijd toegankelijk en bruikbaar te maken. Zoeken naar boeken met Google helpt lezers boeken uit allerlei landen te ontdekken, en helpt auteurs en uitgevers om een nieuw leespubliek te bereiken. U kunt de volledige tekst van dit boek doorzoeken op het web via `http://books.google.com`

k-RC
351
S6



Hygiène van den Geest

Tucht als middel tegen Zenuwzwakte

REDE

in verkorten vorm uitgesproken in de Openbare Vergadering van het Hygienisch Genootschap te 's Gravenhage op 8 Januari 1907

DOOR

Dr F. J. SOESMAN
Zenuwarts

'S GRAVENHAGE
W. P. VAN STOCKUM & ZOON
1907





THE LIBRARY
OF
THE UNIVERSITY
OF CALIFORNIA

PRESENTED BY
PROF. CHARLES A. KOFOID AND
MRS. PRUDENCE W. KOFOID



Hygiène van den Geest

Tucht als middel tegen Zenuwzwakte

REDE

in verkorten vorm uitgesproken in de Openbare Vergadering van het Hygienisch Genootschap te 's Gravenhage op 8 Januari 1907

DOOR

DR F. J. SOESMAN
Zenuwarts

'S GRAVENHAGE
W. P. VAN STOCKUM & ZOON
1907



K-RC 351
S6
Bcol.
Lib.

Hooggeacht Auditorium,

Γνῶθι σεαυτόν
(Gedeeltelijk opschrift van den tempel van Delphi).

Alvorens op het eigenlijke onderwerp mijner voordracht in te gaan, zij het mij vergund in korte trekken het begrip *hygiène*, zooals dit zich aan mijn oog voordoet, nader voor U te omschrijven, ten eerste omdat wij, van een gemeenschappelijk gezichtspunt uitgaande, ons kunnen hoeden voor begripsverwarring en voorts omdat het mij daardoor gemakkelijker zal vallen mijn gedachtengang geleidelijk af te wikkelen.

In eenvoudige taal uitgedrukt beteekent hygiène: gezondheidsleer d. i. de leer, om gezond te zijn en gezond te blijven. Het woord zelf vindt zijn oorsprong in het Grieksche woord *ὑγιεινός*, hetgeen beteekent: bevorderlijk voor de gezondheid. Hugieia, de dochter, volgens sommigen de gemalin van Asclepios, was bij de Grieken de godin der gezondheid. Zij wordt,

zooals U bekend is, in kunstwerken afgebeeld als een bloeiende vrouw, met een schaal in de hand, waaruit zij een slang, het symbool der eeuwige verjonging, te drinken geeft. Het spreekt van zelf, dat van een leer der gezondheid geen sprake kan zijn, wanneer niet te voren het begrip „gezond" zoo nauwkeurig mogelijk gedefiniëerd is. En het wil mij, ondanks de vele definities, welke van dit begrip gegeven zijn, toeschijnen, dat alleen hij gezond kan worden genoemd, wiens weerstandsvermogen *minstens* in evenwicht is met de schadelijkheden, zoowel inwendige als uitwendige, waaraan hij gedurende zijn leven is blootgesteld.

De gezondheidsleer zelve zal dus, wil zij aanspraak maken op den naam eener rationneele leer, aan verschillende eischen moeten voldoen.

1e zal zij zich moeten bezighouden met het opsporen der schadelijkheden, waaraan de mensch in het algemeen blootstaat.

2e moet zij den invloed nagaan van deze schadelijkheden op het ontstaan van ziekten.

3e moet zij zooveel mogelijk trachten deze schadelijke invloeden te elimineeren en

4e moet zij trachten het weerstandsvermogen van den enkelen mensch te vergrooten ten opzichte van de noodzakelijkerwijze overblijvende schadelijkheden.

Terwijl nu de eerste pogingen in deze richting zich in de grijze oudheid verliezen, en reeds in het Oude Testament verspreide raadgevingen om gezond te blijven, worden aangetroffen, is het eerst aan den modernen tijd gegeven geweest, al deze verspreide maatregelen te verzamelen en op een hechten, wetenschappelijken ondergrond te plaatsen.

Het ligt immers voor de hand en uit de zoo juist genoemde eischen volgt zulks nog duidelijker, dat een rationneele gezondheidsleer gelijken tred houdt met alle andere takken der geneeskundige wetenschap: met de aetiologie of oorzakenleer, met de algemeene en specieële pathologie, met de bacteriologie, met de algemeene en speciëele therapie en dat er eerst dan van een wetenschap der hygiène kan gesproken worden, wanneer te voren ieder der zoo juist genoemde onderdeelen der geneeskunde van hun kaf zijn ontdaan m. a. w. wanneer eerst ieder dezer onderdeelen afzonderlijk tot wetenschap verheven is. En hoewel het ons, wat deze laatste betreft, nog op verre na niet gelukt is, alle vraagpunten definitief te beantwoorden, kunnen wij reeds nu met alle gerustheid zeggen, dat de moderne gezondheidsleer voor een goed deel, dank zij de vorderingen op het gebied van de haar ten grondslag dienende wetenschappen, op hechten bodem rust.

Ja, langzamerhand is zij reeds van een algemeene wetenschap geworden tot eene, die zich uitstrekt over verschillende deelen onzer zoo hoogst gecompliceerde, moderne samenleving. Oorspronkelijk zich bezighoudende met de samenleving in haar geheel, is zij geleidelijk, aan de hand van de kennis, welke men omtrent die onderdeelen verzamelde, uiteengevallen in volks-, woning-, beroeps-, fabrieks- en schoolhygiène, terwijl elk dezer onderdeelen op zijne beurt verheven is tot een afzonderlijke wetenschap.

Maar ook aan elk dezer onderdeelen worden weer dezelfde eischen gesteld, als wij op pag. 4 aan de algemeene gezondheidsleer hebben gesteld.

Laat ons ter illustratie hiervan nemen een onderdeel, dat in den tegenwoordigen tijd in bijzonder hooge mate de aandacht trekt: de schoolhygiène en vragen wij ons allereerst af, welke de schadelijke factoren zijn, waaraan het kind in de schooljaren bloot staat, dan zijn dit:

a. het gedurende langeren tijd bijeen zijn van velen in een beperkte ruimte;

b. het gedurende langeren tijd innemen eener zittende houding en de daarbij gevorderde inspanning der oogen;

c. het gedurende langeren tijd inspannen der aandacht.

En hoewel nu het *directe* verband tusschen genoemde factoren en de meeste ziekten, die wij gewend zijn met den naam van schoolziekten te bestempelen, nog niet onomstootelijk is bewezen, is het toch der wetenschappelijke schoolhygiène gelukt, vele der genoemde schadelijkheden voor het kind te elimineeren. Het is n.l. bekend, dat het langen tijd bijeen zijn van velen in een beperkte ruimte de verspreiding van sommige acute infectieziekten (mazelen, roodvonk, roode hond, e. a.) en van verschillende parasitaire ziekten als scabies, favus, pediculosis op duidelijk in het oog loopende wijze in de hand werkt.

Als stoornissen ten gevolge van het langdurig innemen eener zittende houding en de daarmede gepaard gaande inspanning der oogen zijn U bekend de schoolziekten bij uitnemendheid: de ruggegraatsverkrommingen en de bijziendheid, terwijl als gevolg van de sub c genoemde schadelijkheid stoornissen in het zenuwstelsel (slapeloosheid, prikkelbaarheid, lusteloosheid) een voorname rol spelen.

Het is der wetenschappelijke schoolhygiène langzamerhand gelukt de genoemde schadelijkheden voor een groot deel op te heffen en daardoor de als haar min of meer direct gevolg optredende schoolziekten tot een minimum te reduceeren.

Door grootte en inrichting der schoollokalen,

door zorg voor goede ventilatie en verwarming, door zorgvuldigen bouw der schoolbanken, door goede verlichting en een nauwkeurige bepaling van de grootte der letters in de aangewende leer- en leesboeken, door afwisseling in het leerprogram te brengen met behulp van spel en tijdelijk verblijf in de buitenlucht is het gelukt aan den op pag. 4 gestelden derden eisch eener rationneele hygiène voor een goed deel te voldoen.

Door schoolvoeding, schoolkleeding en schoolbaden is het gelukt den vierden eisch, het verhoogen van het individuëele weerstandsvermogen tegenover de noodzakelijkerwijze aan een verblijf van velen in een beperkte ruimte aanklevende schadelijkheden, in te willigen op plaatsen, waar zulks van het huisgezin moest worden overgenomen.

Met opzet, M. M. H. H. ben ik een oogenblik bij één der gewichtigste onderdeelen der gezondheidsleer blijven stilstaan, omdat het mij voorkomt, dat dezelfde principiëele gedachtengang niet alleen moet ten grondslag liggen aan de wonings-, de beroeps-, de fabriekshygiène, maar eveneens aan dat gedeelte der hygiène, dat hedenavond meer speciaal onder de oogen moet worden gezien, de hygiène van den geest. En voorts heb ik daarbij wat langer verwijld, omdat wij nu eerst recht

kunnen zien, hoever een rationneele geesteshygiène nog bij hare zusteren ten achter staat.

Hoe ver ook de overige onderdeelen der hygiène gevorderd zijn, van de hygiène van den geest moeten wij helaas constateeren, dat zij nog bijna geheel in hare windselen ligt. Wel vinden wij hier en daar eenige half-wetenschappelijke voorschriften verspreid en deze dan nog meestal in biografieën en niet-medische boeken, van een wetenschappelijke hygiène is vooralsnog geen sprake. En daarvan kan vooralsnog geen sprake zijn, omdat in de eerste plaats de fundamenteele wetenschappen, waarmede hare ontwikkeling gelijken tred houdt en waaruit zij als het ware bezinken moet, omdat de psychologie, de zielkunde, de psychiatrie, de leer der geesteziekten en de psychotherapie, de geneeskunst der psyche nog ver verwijderd zijn van het bezit eener rationneele basis, nog van te jongen datum zijn dan dat zij reeds nu zouden mogen bogen op den naam van degelijk gefundeerde wetenschappen.

Voorts is de geestelijke hygiène zoover bij hare zusteren achtergebleven, omdat de moeilijkheden, welke wij bij de overige onderdeelen ontmoeten, hier in bijzonder groote mate op den voorgrond treden.

Wat toch is het geval?

Om met eenig recht te mogen spreken van een

hygiène des geestes moet het van te voren gelukt zijn, het aangrijpingspunt, de geest, nauwkeurig te definiëeren en van dat andere gedeelte van het complex, hetgeen wij mensch noemen, van het lichaam, af te zonderen.

Ondanks den innigen band, die er bestaat tusschen lichaam en geest en den grooten invloed, dien de gezondheid van het eerste op die van den laatste uitoefent, is het ons nog niet dan in zeer vagen vorm gelukt, dit zuivere ervaringsfeit te gebruiken als hefboom om beide van elkaar los te schakelen en ieder te maken tot het onderwerp van twee zuiver geïsoleerde takken van wetenschap.

Door het innige verband tusschen beide zal nu eens een schadelijkheid onmiddellijk het geestesleven aantasten en indirect op het lichaam haar invloed doen gelden, dan weer het lichaam onmiddellijk en eerst indirect de psyche influenceeren.

En waar dit het geval is, zal het den wetenschappelijken vorscher slechts uiterst zelden gelukken de schadelijkheden, die uitsluitend den geest of uitsluitend het lichaam aantasten, nauwkeurig aan te wijzen en daar zal van eene beantwoording der tweede vraag: ¡welke de beteekenis is van die schadelijkheden ten opzichte van het ontstaan van bepaalde ziekten van den geest, nauwelijks sprake kunnen zijn.

Waarom ik dan M. H. H. bij een dergelijken stand van zaken, bij de groote duisternis, welke ons op dit gebied omringt, het waag vóór U te treden met het onderwerp: hygiëne van den geest?

Wel, omdat mij een poging in die richting niet alleen gerechtvaardigd, maar op dit oogenblik zelfs geïndiceerd voorkomt.

Op dit oogenblik geïndiceerd, omdat zich in den tegenwoordigen tijd rondom ons meer materiaal ter verwerking begint op te hoopen, omdat in den tegenwoordigen tijd meer dan ooit te voren de sociale en economische factoren, die van invloed zijn op de gezondheid van den geest, zich in duidelijk waarneembare omtrekken beginnen af te teekenen.

En willen wij die poging met eenigen kans op wetenschappelijk succes wagen, dan moeten wij ons tegenover de voor ons liggende taak plaatsen met precies dezelfde eischen, welke wij op pag. 4 aan de algemeene hygiëne en later aan elk harer onderdeelen gesteld hebben.

Het zij mij nogmaals, op gevaar af in herhalingen te vervallen, vergund, deze eischen, voor zoover zij betrekking hebben op het gebied der geestelijke hygiëne, op te sommen.

1e moet de gezondheidsleer van den geest zich bezighouden met het opsporen der schadelijk-

heden, waaraan de menschelijke geest blootstaat in de verschillende levensperioden

2° moet zij den invloed nagaan, dien deze factoren hebben op het ontstaan van evenwichtsstoornissen van den geest en van geesteziekten

3° moet zij trachten, die schadelijkheden zooveel mogelijk te elimineeren en

4° moet zij de middelen aangeven, waardoor ieder individu zijn weerstandsvermogen tegenover de noodzakelijkerwijze overblijvende schadelijkheden in iederen werkkring van de jeugd af kan vergrooten.

Wanneer ik mij voor hedenavond de taak oplegde, achtereenvolgens de genoemde vier vragen tot in hare fijnste onderdeelen te beantwoorden, dan zou ik mijne krachten verre overschrijden. Op een zoo uitgebreid gebied als het onderhavige, dat èn de econoom, èn de socioloog, èn de paedagoog èn de medicus slechts te zamen grondig kunnen ontginnen, daar kan ik mij tevreden stellen met het doen van eenige grepen in het rondom mij verspreide materiaal en het aangeven van eenige richtingslijnen, langs welke het gebouw eener toekomstige geesteshygiène zal kunnen worden opgetrokken.

En dit laatste mag bovendien van mij geëischt

worden, omdat het mij voorkomt, dat de geestelijke horizon van den modernen neuroloog zich zooveel mogelijk behoort te dekken met den gezichtseinder der hedendaagsche samenleving in haar volle uitgestrektheid.

En, last not least, wordt alleen door een willekeurige en forsche beperking het studiegebied te overzien en daardoor des te aanlokkelijker.

Beginnen wij dan met de vraag, welke de voornaamste schadelijkheden zijn, die op den modernen menschengeest een duidelijk aantoonbaren invloed uitoefenen, dan springt onder deze vooral op den voorgrond: de enorm hoog opgestapelde hoeveelheid leerstof, welke hij van jongsaf te verwerken krijgt, wil hij in staat zijn mede te dingen naar een zelfs bescheiden plaats in de samenleving, een hoeveelheid die door den reusachtigen vooruitgang op het gebied van wetenschap, van kunst, van industrie in de laatste kwarteeuw vertiendubbeld is.

Op zijne beurt heeft deze vooruitgang op allerlei gebied tot gevolg een onttrekken van werkkrachten aan het platteland, een overbevolking der grootere beschavingscentra.

De grootere concurrentie in die centra en de zwaardere levenseischen aldaar veroorzaken op hunne beurt uitbreiding van het pauperisme, toename van

alcoholmisbruik bij hen, voor wie de verhoogde levenseischen stimulantia noodzakelijk maken en een stijging van het aantal misdaden tegen den eigendom.

Waar voorts door de fabrieksnijverheid tallooze werkkrachten overbodig gemaakt worden, wordt aan den éénen kant voor die vrijwordende arbeidskrachten de strijd om het bestaan zóódanig verzwaard, dat armoede en evenwichtsstoornissen van het zenuwstelsel, resp. krankzinnigheid hand over hand toenemen, terwijl aan den anderen kant de groote gecompliceerdheid der machinerieën, die lichamelijken arbeid overbodig maakt, oorzaak is, dat aan de door haar vereischte individuen een verhoogde geestelijke taak wordt opgelegd.

Over alle liniën der samenleving een toename van het aantal intellectueelen.

Waar vervolgens iedere vermeerdering van geestelijk bezit de behoefte medebrengt aan een zekere mate van comfort, daar wordt bij deze bezitters al zeer spoedig de deur geopend voor zucht naar luxe en genot, zooals wij die in alle gedaanten in de moderne maatschappij aantreffen.

Als de gevolgen van deze laatste zucht treden duidelijk op den voorgrond misdaden tegen den eigendom, en misbruik van vertrouwen in allerlei vorm. Terwijl in den tegenwoordigen tijd bijna ieder materiëel boven zijn stand wenscht te leven,

wordt eveneens de zucht, geestelijk boven zijn stand te leven als het ware kunstmatig aangekweekt.

En waar ten slotte iedere vermeerdering van geestelijk bezit het vrijheidsgevoel ontplooit, daar loopt dit laatste groot gevaar te ontaarden in bandeloosheid, ordeloosheid, gebrek aan tucht.

Bijna nergens ontmoet men dit vrijheidsgevoel in zijne gedaante van individuëele verantwoordelijkheid en onderlinge afhankelijkheid, bijna overal daarentegen als een brutale, aanmatigende, pedante tuchteloosheid. Overal te midden van den onoverzienbaren chaos van meeningen en denkbeelden, die den éénen dag opschieten, zich binnen korten tijd verheugen in een groot aantal aanhangers, om spoedig, ja even snel als zij zijn opgekomen weer te verdwijnen, een wild dooreen schreeuwen, overal de meest scherpe, hier en daar zich zelfs in bloedige daden uitende ontkenning van alle gezag, kinderen opzeggende de gehoorzaamheid aan hunne ouders en overal de grootst mogelijke haast, om te bereiken, wat ieder in zijn eigen, engen gezichtskring als het toppunt van zijn eigen geluk beschouwt.

Bij iederen voetstap gebrek aan zelfbeheersching, gebrek aan tucht, gebrek aan het bewustzijn van de noodzakelijkheid eener strenge discipline als eerste voorwaarde voor een deugdelijke ontwikkeling.

Deze M. M. H. H. zijn in korte trekken de voor-

naamste gevaren waaraan de mensch, die zijne entrée in de moderne maatschappij maakt, is blootgesteld. Voegen wij hierbij dan nog de schadelijkheden, die dagelijks zelfs de meest bescheiden en ernstig arbeidenden omringen in den vorm van zorgen, teleurstellingen en dikwijls moeilijk te vervullen plichten, dan kan het ons niet verwonderen, dat velen, die niet van de jeugd af geleerd hebben hun weerstandsvermogen in evenwicht te brengen met die schadelijkheden, onder den last daarvan bezwijken.

Het zij mij vergund, M. M. H. H. aan de beantwoording van de tweede vraag, welke de invloed is, dien deze factoren op den menschelijken geest uitoefenen, die der derde vraag te doen voorafgaan, de vraag n.l. hoe wij die schadelijkheden zooveel mogelijk kunnen elimineeren. Ook hierbij zal het mij alleen mogelijk zijn aan de oppervlakte te blijven en hier en daar een greep te doen.

En al dadelijk moet het mij van het hart, dat een vermindering van de hoeveelheid leerstof m. i. zou gelijk staan met het paard achter den wagen te spannen.

Naar mijne meening is het opgehoopte materiaal van den vooruitgang niet willekeurig te verminderen, noch voor het schoolkind, noch voor den

jongeling, noch voor den volwassene. Steeds zal hij, die de meeste kennis verzameld en verwerkt heeft zijn broeder met minder kundigheden op zij dringen en al worden ook de eischen voor examens tot een minimum gereduceerd, het is een natuurwet, d. w. z. een wet, die niet door een geschreven wet kan te niet worden gedaan, dat de geheele hoeveelheid kennis, welke de wetenschap, de industrie, ja de geheele geestelijke ontwikkeling gegeven heeft, door deze laatste teruggeëischt wordt, wil zij zich verder kunnen ontwikkelen. En bedriegen mij de verschijnselen van den tijd niet, dan zal zich het materiaal van den vooruitgang hoe langer hoe meer ophoopen en de menschelijke geest hoe langer hoe meer zich te adapteeren hebben aan het materiaal van dien vooruitgang.

Niet dus het willekeurig op zij zetten van de resultaten der ontwikkeling (zooals inderdaad velen dit willen) maar wel het elimineeren van de schadelijke uitwassen van dien vooruitgang, moet het program zijn van hem, die tracht een steentje bij te dragen voor het gebouw eener rationneele geestelijke hygiène.

Den vooruitgang zelven terug te dringen binnen zijn natuurlijke bedding, de schadelijke bijkomstigheden te elimineeren, welke wij eenige oogenblikken geleden hebben leeren kennen als de overdreven

zucht naar genot en naar luxe, (al mag deze in haar primitieven vorm een natuurlijk gevolg zijn van iederen vooruitgang), de in bandeloosheid, mateloosheid, tuchteloosheid overslaande drang naar vrijheid, deze moeten de hoofdeischen zijn van eene rationneele gezondheidsleer van den geest.

Door verder de resultaten der school-, wonings-, fabrieks- en beroepshygiëne in toepassing te brengen zal men in staat zijn de schadelijkheden, welke een gevolg zijn van de uiterst gecompliceerde levensverhoudingen van den modernen tijd, voor een deel te elimineeren.

Maar bovenal zullen wij in staat zijn, de schadelijkheden in hare uitwerking te beperken door den mensch zelven, den geestelijken mensch weerstandbiedender te maken tegen de intellectueele en moreele gevaren der hedendaagsche en der toekomstige samenleving.

Hoe wij dit laatste kunnen bereiken, zullen wij zien bij de beantwoording der vierde vraag.

Keeren wij nu terug tot de tweede vraag naar den invloed dien al de genoemde schadelijkheden op den menschelijken geest kunnen uitoefenen, dan zult gij mij, M. M. H. H. eenige uitweidingen moeten vergeven, omdat deze mij de gelegenheid zullen geven, U een blik te gunnen op dat gedeelte

van onze gemeenschappelijke taak, hetwelk ik tot mijn speciale arbeidsveld gekozen heb.

Allereerst zal ik U eenige ervaringen mededeelen, welke ik in de tien jaren praktijk, die achter mij liggen, verzameld heb, ervaringen, die voor een deel objectief zijn en dus aan de statistiek te toetsen zouden zijn, wanneer ik U met cijfers zou willen vermoeien, voor een ander deel een zuiver subjectief karakter dragen.

Vervolgens zal ik mij veroorloven aan deze ervaringen eenige conclusiën vast te knoopen, die mij de beantwoording der laatste vraag zullen moeten vergemakkelijken.

Als eerste ervaringsfeit dan, dat ook door U allen zal zijn waargenomen, zou ik willen noemen de groote uitbreiding van het aantal zenuwlijders in de laatste 25 jaren, een uitbreiding (*), welke zulke afmetingen heeft aangenomen, dat ieder, die een open oog heeft voor het geluk der menschheid zich met beklemd gemoed afvraagt, waarheen dit leiden moet en welke middelen kunnen worden aangewend om het dreigende gevaar voor de toekomst af te wenden.

(*) Wanneer ik, in het vervolg dezer voordracht zal spreken van de neurasthenie, dan laat ik buiten beschouwing de groote categorie van evenwichtsstoornissen in het centrale zenuwstelsel, die berusten op zware hereditaire belasting.

Met dit ervaringsfeit alleen voor oogen kan echter van een juiste toepassing van afdoende geneesmiddelen geen sprake zijn, wanneer wij niet te voren alle oorzaken van dit sociale verschijnsel aan een nauwkeurig onderzoek onderworpen hebben, wannneer wij niet te voren alle wortelen, waarmede dit verschijnsel aan de hedendaagsche maatschappij vastzit, hebben blootgelegd.

Alvorens hierop nader in te gaan, zie ik mij echter genoodzaakt voor enkele oogenblikken met u af te dalen tot het ziektebeeld der individuëele neurasthenie, dat weliswaar reeds door Hippocrates gekend werd, dat in de oudheid reeds sporadisch voorkwam, dat echter in de moderne tijden als een afgerond wel te onderscheiden symptomencomplex onder de synoniemen nervositeit, zenuwzwakte, spleen zóó veelvuldig wordt aangetroffen, dat men het alleen om zijne frequentie reeds tot de sociale ziekten mag rekenen. (De andere redenen, die ons daartoe het recht geven, zullen wij onder de oogen zien, wanneer wij de maatschappelijke factoren bespreken, die in hare aetiologie een beduidende rol spelen.) Hoewel er een tijd geweest is, waarin men de neurasthenie rekende tot de organische aandoeningen van de zenuwen d.w.z. van de fijne, witte vezelen, die belast zijn met het geleiden van indrukken, centripetaal en centrifugaal en die van

de grijze hersenschors tot de periphere huid het geheele lichaam doorkruisen, is de moderne neurologie, dank zij hare nauwkeurige onderzoekingsmethoden het er over eens geworden, dat deze witte vezelen bij de ons bezighoudende ziekte volkomen intact zijn. Bijna alle verschijnselen dezer aandoening verloopen in wat wij noemen de geestelijke sfeer, en al mogen ook volgens sommige Engelsche onderzoekers de primaire oorzaken van scheikundigen aard zijn, klinisch zijn hare verschijnselen bijna zuiver van geestelijken aard. En al mag het bijna overbodig heeten, omdat gij allen in den tegenwoordigen tijd herhaaldelijk in de gelegenheid geweest zijt van nabij de z.g. modeziekte met al hare ellende te leeren kennen, zal ik mij toch veroorloven in groote trekken de psychische verschijnselen, zooals wij die bij den ernstigen neurasthenicus waarnemen, voor uw oog te laten voorbijgaan.

Allereerst dan vertoont de neurasthenicus gebrek aan wilskracht, d. i. gebrek aan die geestelijke kracht, welke noodig is om een plan, dat men zich gevormd heeft, uit te werken en tot een goed eind te brengen. Terwijl de mensch met een normale wilskracht de kleinere en grootere onaangenaamheden, welke hij bij de uitvoering van zijne plannen ontmoet, als evenzoovele onvermijdelijkheden aanvaardt en zijn doel

voor oogen blijft houden, doen deze onaangenaamheden den neurasthenicus hoogst pijnlijk aan, hij verandert daardoor voortdurend van richting, zoodanig soms, dat hij zijn geheele doel uit het oog verliest. Of ook wel, heeft hij zich een doel gevormd, dan moet dit in den kortst mogelijken tijd bereikt, dan gunt hij zich dikwijls dag noch nacht rust, als door kokers gaat zijn blik naar het voor oogen gestelde doel. Hoe weinig dit ook in overeenstemming mag zijn met de beschikbare krachten, hij holt voort, met geen enkelen blik waardig keurend hetgeen hem omgeeft, in de hem liefste richting, zich van oogenblik tot oogenblik uitputtend, totdat de natuur, de eeuwig rechtvaardige, die niets kwijtscheldt, tusschen beide treedt en neervelt dengene, die zich vermeten heeft hare wetten te schenden.

Zijne gemoedsprikkelbaarheid en zijn gebrek aan zedelijken moed doen hem de onaangenaamheden des levens voelen als even zoovele aanslagen op zijn persoon gericht; hij tracht ze te ontloopen en gelukt hem dit niet dan wordt hij geslagen met groote lusteloosheid, wordt door gebrek aan succes pessimistisch en fatalist in den meest ongunstigen zin van het woord. Door verlies van vertrouwen op eigen kracht begint hij succes van anderen toe te schrijven aan „blind geluk" en vervalt ook daardoor in de meeste gevallen in werkeloosheid en apathie.

Deze laatste hebben op hare beurt tot gevolg, dat op zichzelf onbeduidende gewaarwordingen aan eigen lichaam zijn geest voortdurend bezighouden en aanleiding geven tot een soms sterk uitgedrukt gevoel van ziek zijn.

Ongevoelig geworden voor het leed van anderen, eensdeels omdat zijn eigen leed hem een zekeren graad van gemoedshardheid gegeven heeft, anderdeels omdat hij de kracht mist, zich los te rukken uit zijn eigen kleinen gedachtenkring, die ten slotte uitsluitend beheerscht wordt door sensaties, zijn eigen persoonlijkheid betreffend, wordt hij in hooge mate egoïstisch. Alle altruïstische gevoelens, de maatschappij en zijn omgeving betreffend, worden langzamerhand uitgedoofd, hij trekt zich hoe langer hoe meer terug. Of, werpt hij zich nog een enkele maal in het gezins- of gemeenschapsleven dan doet hij zulks, òf bij wijze van plotseling opkomende gril, òf ook wel om zich als het ware los te koopen uit zijn zieleleed, niet echter omdat hij zich een integreerend deel van die samenleving voelt.

Ook in andere opzichten is zijn plichtsgevoel tot een minimum gereduceerd; zelfs zijn eigen belangen worden verwaarloosd. Zijn verlies aan zelfvertrouwen maakt hem in hooge mate suggestiebel voor invloeden en inzichten van anderen, terwijl de autosuggestie van onmacht zijn geestelijk initiatief remt. Dit

laatste gevoegd bij zijne lusteloosheid en zijn vermoeienisgevoel leidt hem tot volslagen inertie.

Dikwijls dociel tot in het bespottelijke, bereid zich door een kind, waarin hij zijn meester ziet, te laten leiden, benijdende het redelooze dier en den aan den weg arbeidenden steenklopper, is hij op een ander oogenblik ongezeggelijk en veeleischend, zich ontrukkend aan hem, wiens meerderheid hij gevoelt.

Evenals hij zich aan iedere orde en tucht in de buitenwereld onttrekt, zoo heeft hij ook langzamerhand alle tucht over zichzelven verloren, over zijn lichaam zoowel als over zijn geest.

Wild en chaotisch bestormen hem zijn gedachten; hij is niet meer de drager van zijne gedachten, de laatste hebben hem.

Onophoudelijk is hij de speelbal van plotseling opkomende en even snel weer verdwijnende lusten en neigingen.

Grillig en vluchtig als hij is, pakt hij alles aan, tracht voor korten tijd te voldoen aan zijne zucht om nuttig te zijn, doch laat even snel dit alles weer los; zijn gedachtenvlucht doet hem van den hak op den tak springen.

Zijn geestelijke persoonlijkheid is òf sterk saamgetrokken op zichzelve, zoodat niets uit de buitenwereld zijne attentie vermag te boeien (associatieve stadium) òf geheel uiteengevallen, zoodat zijn attentie

snel door de buitenwereld wordt getrokken, doch zeer inconstant is (dissociatieve stadium). Hij is niet meer in staat zich op een bepaald oogenblik juist zooveel in te spannen als noodig is voor de situatie van dat oogenblik; hem ontbreekt het juiste doseeringsgevoel zijner geestelijke krachten (psychische ataxie): op het ééne oogenblik zich uitputtend ten bate van onaangename gewaarwordingen en kleine teleurstellingen, zijne geheele denkkracht concentreerende op zijn eigen „ik", is zijn geestelijk arbeidsvermogen verbruikt, zoodra het er op aankomt, zich te projecteeren naar buiten.

En in even groote mate als hij het bestuur zijner gedachtenwereld verloren heeft, is hij de heerschappij over zijn lichaam kwijt. Den meesten tijd doorbrengende in een onverschillige houding, eensdeels beantwoordende aan zijn vermoeienisgevoel, anderdeels het gevolg van zijn geestelijke remming, missen zijne bewegingen evenzeer dat gecoördineerde, dat zich kenmerkt door de afgifte van de juiste hoeveelheid arbeidsvermogen, die voor iedere beweging noodzakelijk is: niets te veel, doch ook niets te weinig. Zijne bewegingen worden lomp, krijgen iets onbeschaafds en ongemanierds. Met geringschatting spreekt hij over hetgeen hij in zijn huisbakken philosophie noemt: de nooden des lichaams. Hij meent gerechtigd te zijn dit laatste te verwaarloozen, en

zich in plaats van met krachtig voedsel met lectuur van het laagste gehalte te mogen onderhouden mits hij in deze slechts zijn eigen weeken gedachtengang herkennen kan.

Meent niet, M.M.H.H., dat het donkere, hopelooze beeld, hetwelk ik u hier geteekend heb, in den tegenwoordigen tijd tot de zeldzaamheden behoort. Maar al te dikwijls helaas hebben wij geneesheeren in het hedendaagsche leven de gelegenheid, dezen beklagenswaardigen toestand waar te nemen.

Maar begrijpt wel, dat hetgeen ik u hier geschilderd heb, een maximum is, dat er van het normale, frissche, krachtige en zelfbewuste leven tot den absoluut gedissociëerden toestand, waarin de ernstige neurasthenicus zich bevindt, oneindig vele overgangen worden aangetroffen.

Van den voorbijgaanden vermoeidheidstoestand van den geest, zooals wij dien bijna allen kennen en welke zich kenmerkt door een aan de neurasthenie herinnerende lusteloosheid, prikkelbaarheid, door eene geringe vermindering onzer werkkracht, slapeloosheid, licht vermoeienisgevoel en een geringe mate van slordigheid, van deze lichte graden van „overspanning" door de lichte graden van blijvende neurasthenie tot de blijvende, zware vormen van „zenuwzwakte", zooals wij deze vóór enkele oogen-

blikken hebben leeren kennen, leidt een onafzienbare weg van individuëele nuanceeringen.

De wetenschappelijke vorscher staat echter niet stil bij de bloote waarneming; onmiddellijk na de waarneming vraagt hij zich af, wat de algemeene eigenschap is, waardoor dit ziektebeeld zich van andere onderscheidt.

En passen wij deze methode toe op de individuëele neurasthenie, dan komt het mij voor, dat het meest op den voorgrond tredend verschijnsel dezer ziekte is: *gebrek aan tucht.*

Ziet nogmaals, hoe onze zieke zich bezighoudt met zijn eigen kleine persoonlijkheid, hoe hij deze opblaast tot een allergewichtigsten factor, ziet hoe hij zich meent te mogen onttrekken aan orde en regelmaat, hoe weinig hij zijne gedachten en neigingen weet te ordenen en te beheerschen, ziet hoe hij heen en weer geslingerd wordt als een schip zonder roer, hoe hij alle zelfcritiek verloren heeft, zich nu eens kenmerkt door een sterk verhoogd zelfbewustzijn, het andere oogenblik door een absoluut gebrek aan zelfvertrouwen en hoe hem alle plichtsgevoel heeft verlaten, ziet nogmaals al deze verschijnselen en m. i. is de conclusie, dat het kenmerk bij uitnemendheid van den neurasthenicus is: *gebrek aan tucht over zichzelven*, een niet al te gewaagde.

En vooral is zij dit niet, wanneer wij eenigszins

van nabij nog eenige andere ervaringen beschouwen, welke ik mij veroorloof in het kort mede te deelen.

Allereerst deze, dat wanneer het gelukt den zwaren neurasthenicus door krachtigen doch tegelijk taktvollen en zachten dwang te brengen in een met zijn geestelijken aanleg overeenstemmenden werkkring en men hem daarin een voldoenden tijd weet te houden, dat hij dan in veel korteren tijd dan door ingewikkelde kuren, de heerschappij over zichzelven terugkrijgt en in de meeste gevallen voor zijn leven gered is.

Dat zulks vooral in verouderde gevallen met de grootste moeite gepaard gaat, een bijna grenzenlooze takt en bijna eindeloos geduld eischt en het hierbij eveneens van de zijde van den geneesheer aankomt op een juiste kennis der persoonlijkheid en een nauwkeurige schatting der beschikbare krachten, dat zult gij, M.M.H.H., wel reeds hebben ingezien. De te verkrijgen resultaten vergoeden echter in ruime mate de genomen moeite.

Voorts heeft het mijne aandacht getrokken, dat onder de menschen met een geprononceerde godsdienstige of aethische overtuiging zeer weinig lijders aan neurasthenie worden aangetroffen. Ik voor mij ben sterk geneigd ook dit ervaringsfeit te verklaren uit de omstandigheid, dat een scherp omlijnde geloofsovertuiging de noodzakelijkheid schept, zijn

eigen geestelijke persoonlijkheid te stellen onder de tucht van hoogere beginselen. Vervolgens is mijne ervaring, dat onder de militairen zeer weinig zenuwlijders worden aangetroffen; wel doet ook de neurasthenie haar terugslag gevoelen in het leger, de zware ziektegevallen, zooals wij deze bij jonge lieden van denzelfden leeftijd buiten het leger aantreffen, zijn veel zeldzamer in het leger.

En bovendien is merkwaardig binnen het leger het verschil in frequentie der neurasthenie in de lagere en in de hoogere rangen. In de laatste, waar de leden een veel meer zelfstandigen en daardoor veel moeilijker werkkring te vervullen hebben, groeit het aantal gevallen van neurasthenie veel sneller aan dan in de lagere rangen. Ook dit feit meen ik voor een deel daaruit te mogen verklaren, dat in de lagere rangen veel minder verantwoordelijkheid geëischt wordt, dat men aldaar meer mechanisch te gehoorzamen heeft aan orders van hooger hand.

En ten slotte, M.H. is het een feit van alledaagsche waarneming, dat kinderen van ouders, die verzuimd hebben hunne telgen onder een behoorlijke, verstandige discipline te houden, op lateren leeftijd het grootste contingent leveren aan de z.g. modeziekte. Het toppunt hierin wordt bereikt in huwelijken, waaruit slechts één kind geboren werd.

Altemaal ervaringen, M.M.H.H., die er op zijn minst genomen op wijzen, dat in de ontwikkeling en in het ziektebeeld zelf der individuëele neurasthenie gebrek aan tucht een groote, veelbeteekenende rol speelt.

Maar er is meer.

De neurasthenie is behalve een individuëele ziekte eveneens een sociaal verschijnsel evenals de tuberculose.

Ten nauwste hangt zij samen met ver uiteenloopende sociale verhoudingen.

De enorme vooruitgang van wetenschap en industrie, de verplaatsing der bevolking van het platteland naar de grootere centra der samenleving, de daardoor tot op de spits gedreven concurrentie, de sterk verhoogde levenseischen van den tegenwoordigen tijd, de betrekkelijk snel in het leven geroepen veranderingen op sociaal en economisch gebied, die het geheele leven zoo gecompliceerd gemaakt hebben, al deze factoren te zamen hebben in een halve eeuw tijds een ruk gegeven aan ons geestesleven.

Plotseling is dit laatste zoodanig aangegrepen, dat het ons duizelt en ons te moede is als den persoon, die zich snel moet inwerken in een nieuwen werkkring; wij verkeeren in den verwarden, hulpbehoevenden toestand van een kind, in een toestand, die door MEIJNERT zoo schilderachtig genoemd werd,

van *„genetische Verwirrtheit"*. En meent niet, M.M.H.H. dat iemand onzer aan dezen toestand geheel ontkomt; weliswaar wordt de zwakkere sterker aangegrepen dan de krachtige, het staat m. i. vast, dat in een bepaalden tijd iedereen aan het tijdvak waarin hij leeft zijn cachet geeft, maar ook dat ieder daarvan zijn „Anstrich" met zich mededraagt. En trachten wij dan nogmaals een beeld te vormen van het gemeenschapsleven van den modernen tijd, dan wil het mij voorkomen dat ook dit zich door dezelfde in het oog springende eigenschap kenmerkt als de individuëele neurasthenie: door gebrek aan zelfbeheersching, aan zelfkennis, door gebrek aan tucht.

Overal een toomloos overschatten of onderschatten van eigen kracht, overal, zelfs in het huisgezin ontkenning van alle gezag, overal tot zelfs in de wetenschappelijke gelederen éénzijdigheid en wilde propaganda voor eigen methode en eigen werk, bij iederen voetstap in het gemeenschapsleven onverdraagzaamheid, gebrek aan discipline, gebrek aan het gevoel van de noodzakelijkheid eener strenge tucht als hoofdvoorwaarde voor een deugdelijke ontwikkeling.

Maar ook hier, M.M. H.H. verwijlt de wetenschappelijke onderzoeker slechts een kort oogenblik.

Wanneer hij zijne ervaringen verzameld heeft, en de hoofdkenmerken daaruit heeft afgezonderd, dan vraagt hij zich af, geleerd hebbende een verband te leggen tusschen oogenschijnlijk ver uiteenloopende geestelijke praestaties, en aan de hand van hetgeen de kultuurgeschiedenis ons geleerd heeft, welke de plaats is, die aan een sociaal verschijnsel, moet worden ingeruimd te midden van alle andere verschijningen in de sociëtas.

Hij kan naar dit laatste alleen maar trachten, want eerst aan den historieschrijver zal het gegeven zijn, deze vraag tot een oplossing te brengen.

Ware het echter alleen maar, M.M.H.H. om naast het donkere beeld, hetwelk ik zoo juist heb meenen te moeten schetsen, een ander, hoopvoller en bemoedigender schilderij te plaatsen, dan meen ik, dat alleen reeds door deze overweging een poging in bovengenoemde richting gerechtvaardigd is.

Twee zienswijzen zijn n.l. mogelijk: òf het moderne ziektebeeld bij uitnemendheid is eene uiting van den langzamen, geleidelijken achteruitgang der menschheid, òf deze achteruitgang is slechts een schijnbare, een tijdelijke, een schakel in den ontwikkelingsgang der menschheid.

Terwijl de eerste opvatting tot hare apostelen telt de belijders van de leer der degeneratie (Morel, Max Nordau, op litterair gebied Zola en een deel der

realistische school) neig ik persoonlijk tot de opvatting, dat deze geheele leer zelve biologisch gesproken een tak is aan den boom van het hypermoderne, neurasthenische pessimisme en wetenschappelijk gesproken een te voorbarige conclusie, getrokken uit het tot dogma ontaarde wetenschappelijk leerstuk der hérediteit.

Het is mij niet mogelijk te dezer plaatse zoover op deze stelling in te gaan, als mij zou lusten, maar toch veroorloof ik mij, eenige korte bewijzen daarvoor aan te halen, geput uit hetgeen ik rondom mij meen waar te nemen.

Wat toch is het geval?

Richten wij nogmaals en nu met ietwat meer inspanning dan daar straks, voor enkele oogenblikken ons oog op het complex van sociale verschijnselen, dan zijn reeds nu, te midden van alle ellende en duisternis, teekenen van een komend nieuw licht waarneembaar. vaag nog en onduidelijk, maar onmiskenbaar voor hem, die niet geheel nog is opgelost in den pessimistischen tijdgeest, voor hem dus, die een sprankje behouden of teruggekregen heeft van de macht, de tucht over zichzelven om zijn blik min of meer naar willekeur te richten.

Ziet hoe zich onomlijnd nog in het sociale leven de ideeën der wettelijke gelijkheid en der economische afstandsvermindering, ontdaan van al het

klatergoud der utopisten, een weg banen, hoe elders pogingen tot verbroedering der menschheid elkander als het ware verdringen.

Ziet hoe door de bestudeering van de grensgebieden der wetenschappen getracht wordt een band te leggen, die alle onderdeelen tot één groot geheel verbindt en ziet last not least hoe het godsdienstig leven zijn plaats terugeischt in de rij der menschelijke gevoelens, hoe in het kort de menschheid, zich onbewust nog, tracht te stellen onder de tucht van nog niet geheel uit den tijdgeest bezonken gedachten.

Voegen wij hierbij nog het feit. dat de neurasthenie vooral haar sloopingswerk aanricht onder die klassen der maatschappij, welke wij de „intellectuels" noemen, onder hen dus, die de dragers en tegelijk de bronnen zijn van de groote vragen van den dag en daarentegen nog zoo goed als geen vat heeft op de plattelandsbevolking met hare veel éénvoudiger levensvoorwaarden, dan meen ik naast de conclusie: de neurasthenie is *een ziekte der ontwikkelden* te mogen plaatsen de conclusie: (die trouwens ook reeds gemaakt is door Erb, één der grootste neurologen van den tegenwoordigen tijd) de neurasthenie is een *ontwikkelingsziekte*, een ziekte die leiden zal tot een regeneratie der in hare puberteit verkeerende menschheid.

Bovendien kan deze opvatting steun vinden in

eenige ervaringen, welke ik aan normale menschen en aan jeugdige neurasthenici heb opgedaan.

Het is een voldongen feit en ongetwijfeld door velen uwer eveneens waargenomen, dat de normale mensch, de één vroeger, de ander later (schommelend tusschen het 17e en het 30ste levensjaar en nauw samenhangend met ieders geestelijken aanleg) in zijn leven een periode heeft doorgemaakt, waarin hij als een schip zonder roer werd heen en weer geslingerd, een periode, die met hare angsten, prikkelbaarheid, gebrek aan zelfvertrouwen, pessimisme en slapeloosheid sterk herinnert aan het ziektebeeld der neurasthenie.

In den regel breekt deze periode aan op het oogenblik, waarop bespeurd wordt, dat vele inzichten veranderd, vele karakterfouten hersteld en de geheele persoonlijkheid aangepast moet worden aan de omgevende personen en aan de maatschappij in haar geheel. In de meeste gevallen verloopt dit stadium, dat als een noodzakelijke schakel in het individuëele ontwikkelingsproces mag beschouwd worden (en dat ik in analogie met de lichamelijke puberteit, die ietwat vroeger optreedt, *de geestelijke puberteit* zou willen noemen) zonder stoornissen en zonder tusschenkomst van den geneesheer. Maar wie herinnert zich niet tevens den louterenden, genezenden invloed, welke in deze levensperiode met hare op de neuras-

thenie gelijkende verschijnselen, uitgaat van een krachtigen, verstandigen vader of vriend, die den psychologischen ondergrond van deze evenwichtsstoornis weet te vinden en die tevens over een voldoende mate van zedelijke tucht wist te beschikken om de gemoedsaffecten van den lijder terug te dringen en daardoor de goede eigenschappen tot ontwikkeling wist te brengen?

In den tegenwoordigen tijd daarentegen zijn de gevallen talloos, waarin zich op het spreekuur van den neuroloog jonge menschen aanmelden, die midden in den genoemden verstands- en gemoedsstrijd staande, bezwijken onder den last en met een heftigen aanval van neurasthenie worden geslagen. Het komt mij voor, dat de frequentie van deze laatsten vooral te wijten is aan de enorme eischen, welke de hoogst gecompliceerde maatschappij van dit oogenblik hun stelt.

Doch komen zij dan onder behandeling van iemand, die in staat is den zieke te steunen, die voldoende zedelijke tucht weet te ontwikkelen om de heftige gemoedsstormen, waarmede dit proces gepaard gaat, te bezweren en bovendien over de menschenkennis en den takt beschikt, het ontwikkelingsproces te leiden, dan ziet men, dat genoemde jongelieden vrij spoedig uit dezen strijd opstaan als krachtiger, rijper menschen met een juister,

breeder oordeel over menschen en toestanden als te voren en met een vergroot weerstandsvermogen voor de te overwinnen moeilijkheden.

Welnu, M. M. H. H., in dezen zelfden zin meen ik, dat het neurasthenisch proces in onze hedendaagsche maatschappij mag worden opgevat als een, dat leidt tot een regeneratie der menschheid. Ja, ik zou zelfs geneigd zijn te zeggen, dat wanneer wij over een zekeren tijd ons zullen hebben aangepast aan de hoogere eischen, die in een kort tijdsverloop aan onzen geest gesteld zijn, wanneer wij al het opgenomene geordend en verwerkt hebben, wanneer wij als het ware daar bovenuit zullen gekomen zijn en weer tucht kunnen uitoefenen over onzen verrijkten geest, dat dan de neurasthenie verdwenen zal zijn als sociaal verschijnsel en tegelijk ook aan een nieuwe en betere menschheid het aanzijn zal gegeven zijn.

En hiermede, M. H. zijn wij gekomen tot de 4e of laatste vraag: welke zijn de middelen, waardoor ieder individu zijn weestandsvermogen tegenover de steeds overblijvende schadelijkheden van het gemeenschapsleven kan vergrooten.

Hoewel de bevredigende oplossing dezer vraag slechts zal kunnen geleverd worden door een groot aantal mannen van allerlei ontwikkeling en werk-

zaamheid, door den socioloog, den paedagoog, den oeconoom, is een gewichtig onderdeel daarvan toegewezen aan den hedendaagschen neuroloog, die meer dan ieder ander in de gelegenheid is de gevolgen van het gemeenschapsleven op den menschelijken geest te controleeren.

En het is voor hem van het grootste belang de poging tot oplossing *op dit oogenblik* ernstig ter hand te nemen, omdat het vermoeden alleszins gewettigd is, dat in de toekomst het gemeenschapsleven aan den menschelijken geest steeds grooter eischen zal gaan stellen ondanks alle pogingen tot inkrimping dezer eischen.

Het algemeene beginsel waarop deze vermeerdering van weerstandsvermogen zal moeten berusten moet m. i. in aansluiting aan mijne uiteenzettingen van daar straks zijn: **herstel van het bewustzijn (allereerst onder de ouderen onder ons) dat zonder orde en tucht van geen geleidelijke en duurzame ontwikkeling sprake kan zijn.**

Deze laatste niet in den zin van den oolijken oplichter van Köpenick, die alleen door het vertoonen van een soldatenrok in staat was, brave menschen als het ware te hypnotiseeren, maar tucht gebaseerd op een gevoel van bescheidenheid, van ondergeschiktheid aan een hoogere orde van dingen, van onderlinge afhankelijkheid en van

appreciatie van anderen in het aangezicht van een gemeenschappelijk doel en op een gevoel voor orde en regelmaat.

Wanneer niet ieder onzer aan de hand van de geschiedenis duidelijk heeft leeren inzien dat, voor den natuurlijken ongestoorden gang van ons individuëel en a fortiori van ons gemeenschappelijk ontwikkelingsproces, in de eerste plaats noodig is, dat wij tucht over onszelf uitoefenen en ons geheel vrijwillig plaatsen onder de tucht der geschreven wetten en der ongeschreven wetten, die onze ontwikkeling beheerschen, dan zullen alle middelen eener rationneele geestelijke hygiëne, de middelen dus om den mensch tot op hoogen ouderdom te doen genieten van zijn arbeid en inspanning, ten éénenmale falen.

Hebben wij daarentegen geleerd, onvoorwaardelijke tucht uit te oefenen over onze oogenblikkelijke opwellingen en gemoedsaandoeningen, onze genots- en levenseischen in te krimpen tot een verstandig minimum, wanneer wij met alle gestrengheid voor onszelven de plaats hebben bepaald, die ons in het maatschappelijk leven toekomt en even nauwkeurig de beteekenis hebben afgebakend welke aan anderen toekomt, dan eerst kunnen wij, ouderen, met vrucht werkzaam zijn ten bate van dat gedeelte van de Menschheid, waarbij iedere geestelijke hygiene moet aanvangen: het kind.

En wanneer wij dit doen, dan behoeven wij geenszins te vreezen, ons te zullen vervormen tot bij de pakken neerzittende, onverschillige staatsburgers, hofjesachtig tevreden met het bestaande- en blind voor elken vooruitgang. Veeleer zullen eerst dan de diep in elk menschenhart zetelende eigenschappen: drang naar verbetering van eigen positie, moed om de daarmede gepaard gaande moeilijkheden te overwinnen en zoovele andere, die aan een maatschappij haren hechten en krachtigen grondslag geven, gelegenheid krijgen zich vrijelijk, rustig en deugdelijk te ontwikkelen. Welnu, M.H. onze taak moet het zijn, den enkeling van jongsaf voor te bereiden voor den grooten strijd met al zijne gevaren welke hem daar straks in het maatschappelijk leven wacht en tegelijk zijn weerstandsvermogen voor deze gevaren te vergrooten, gevaren, welke als zenuwoverspanning, geestesvermoeienis, ja zelfs als krankzinnigheid het moderne gemeenschapsleven hebben aangetast.

Want nogmaals: eerst wanneer het weerstandsmogen van den mensch in overeenstemming is met de eischen, die hem gesteld worden, eerst dan is zijn organisme in evenwicht en eerst wanneer hij in evenwicht is, is hij in staat al het nieuwe op te nemen en te verwerken, dat hij moet verzamelen, wil hij in staat zijn mede te dingen naar een plaats in de samenleving. Het hoogste immers wat wij

van het leven kunnen vragen, is dat het afloopt zonder pijn, dat men zich gelukkig voelt te leven en dit laatste is niets dan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Alleen hem, die verzuimd heeft zich bestand te maken tegen de eischen des levens, hem wachten vroeg of laat ziekten in den vorm van evenwichtsstoornissen van het zenuwstelsel. De natuur zelve, zij scheldt niets kwijt, steeds moet de schuld gequitteerd worden en hij, die later betaalt, betaalt dikwijls duurder.

Terwijl de schoolhygiene in hoofdzaak zorg te dragen heeft voor de lichamelijke gezondheid van het kind en slechts voor een klein deel voor de geestelijke, moet de geestelijke hygiene zich de vraag voorleggen, wat men te doen heeft om aan de maatschappij een zoo groot mogelijk aantal geestelijk valiede persoonlijkheden te leveren, die in staat zijn de samenleving in stand te houden, haar in hare steeds grooter wordende gecompliceerdheid te volgen en het gemeenschappelijk welzijn te bevorderen.

Naast de school is het *huisgezin* de plaats bij uitnemendheid, waar de eerste fundamenten eener geestelijke hygiene moeten gelegd worden.

In het huisgezin moet geleerd worden, zich vroegtijdig aan physieke pijn en aan kleine teleur-

stellingen te gewennen om daardoor den voor velen zoo moeilijk te torschen materiëelen kant van het leven van jongsaf te leeren dragen en om daarstraks in de maatschappij, waar de teleurstellingen zich voor onzen voet opstapelen, te blijven staan in haar midden, om behoed te worden voor de kansen neergeveld te worden, vóórdat het eindpunt bereikt is.

In het huisgezin moet geleerd worden de talrijke z.g. negatieve affecten (angst, vrees, lusteloosheid, ontevredenheid e. a.) te onderdrukken door het aankweeken eener opgewekte stemming. Hierdoor alleen zal het ons gelukken onzen kinderen den moed in te boezemen om den strijd van het leven, waaraan immers niemand onzer ontkomt, dapper te aanvaarden en uit te strijden met succes.

Want groote behoefte heeft de moderne maatschappij niet alleen aan mannen en vrouwen met een groote hoeveelheid kennis, maar bovenal aan individuën, *die den zedelijken moed bezitten den levensstrijd met al zijne moeilijkheden te aanvaarden*, aan mannen zoowel als vrouwen, die niet bij kleine tegenspoeden den strijd opgeven of van richting veranderen, in weeklagen neervallen of als ontevredenen met de bestaande orde van dingen zich werpen in de armen der revolutie.

Eén van de belangrijkste factoren, die dezen moed kunnen verzekeren, lijkt mij het vroegtijdig aankweeken van een opgewekte stemming in het huisgezin en d. i. dunkt mij de zuiver psychologische ondergrond van het dikwijls verkeerd geïnterpreteerde gezegde van den Duitschen Keizer: „Wir dulden keine Schwarzseher". In het huisgezin moet de ondergrond gelegd worden van een ernstige, degelijke levensbeschouwing, daar moet bovenal geleerd worden, geduld te oefenen, geduld in het dragen van onaangenaamheden, geduld tot het bereiken van zijn doel, dat later dikwijls zoo lang op zich laat wachten.

In het huisgezin moeten door voorbeeld en door woord worden aangekweekt ijver, gevoel voor orde en regelmaat, tucht, zelfbeheersching, matigheid en zooveel andere eigenschappen, die den geest behoeden moeten en ook behoeden kunnen voor evenwichtsstoornissen op lateren leeftijd.

Zonder de zorg voor de geestelijke gezondheid der kinderen in het huisgezin moet noodzakelijkerwijze de best georganiseerde schoolhygiëne haar doel: het verschaffen van valiede persoonlijkheden naar lichaam en geest aan de maatschappij, missen, evengoed als de fabriekshygiëne haar doel mist wanneer zij niet gelijktijdig het alcoholmisbruik der arbeiders bekampt, evengoed als de woninghygiëne

die niet tevens zorg draagt voor het aankweeken van zindelijkheid bij de bewoners.

Aan ons ouders en voogden de plicht, het niet gereglementeerde gedeelte der schoolhygiène op ons te nemen, een plicht zwaar als dikwijls het leven zelf, maar dankbaar in hooge mate.

Niemand meer dan wij geneesheeren zijn in de gelegenheid, in de talrijke stoornissen van het zenuwleven op lateren leeftijd, stoornissen, die de maatschappij in hare grondvesten dreigen aan te tasten, opvoedingsfouten uit de prille jeugd aan te toonen.

Wel hem, die uit het zoo juist geschetste milieu zijne intrede doet in de maatschappij.

Maar ook hem wachten tallooze schadelijkheden, die zijn geest bestormen: een groote hoeveelheid arbeid, hoogst gecompliceerde verhoudingen van de menschen onderling, een op de spits gedreven concurrentie, zware plichten tegenover maatschappij en Staat, plichten tegenover het te stichten huisgezin, finantiëele zorgen en de uit deze natuurlijke factoren voortvloeiende eerzucht, drang naar materiëel bezit, genotzucht, gebrek aan zelfbeheersching, gebrek aan onafgebroken tucht over zichzelven, die allen voortdurend op den loer liggen om bij de geringste zwakheid zich van den jongen staats-

burger meester te maken, soms voor korteren tijd maar dikwijls om hem nooit meer los te laten.

Zonder twijfel zal hij, tegenover wien geen plicht der opvoeding verzuimd is, veel krachtiger tegenover deze schadelijkheden staan en minder kans loopen zijn geestelijk evenwicht d. i. zijne geestelijke gezondheid te verliezen.

En van zooveel te meer belang is het, op zeer jeugdigen leeftijd de fundamenten le leggen eener geestelijke hygiene, omdat het nog mogelijk is voor de jeugd ietwat algemeene voorschriften te geven, die voor de verschillende individuën betrekkelijk weinig uiteenloopen. Later, wanneer de jongeling zijne intrede in de gemeenschap gedaan heeft, wanneer zijn karakter reeds min of meer gevormd is, dan hebben alleen die voorschriften voor hem waarde, die zich richten tot de eigenschappen van zijn eigen individualiteit.

Want evenmin als er twee menschen onder al de millioenen aardbewoners in uiterlijk geheel op elkaar gelijken, evenmin of liever nog minder gelijken twee personen in geestelijke eigenschappen, voorstellingen en gewaarwordingen op elkaar.

„Matigheid in alles", zoo predikt de philosoof van den platten grond, maar vergeet daarbij, dat wat matigheid is voor den één, onmatig is voor den ander, dat hetgeen de één met het grootste gemak dragen

kan, te zwaar is voor zijn buurman en noodlottig is voor den derde.

Zoolang niet alle menschen op gelijke wijze georganiseerd zijn, de vitale capaciteit niet voor allen dezelfde is, zoolang hunne hartstochten (hoewel in essence bij allen bijna dezelfde) in amplitude en hoogte zoover uiteenloopen, zoolang climaat, sexe, opvoeding en temperament op ieder onzer een afzonderlijken invloed uitoefenen, zoolang komen wij met machtspreuken als: „matigheid in alles" en zoovele dergelijke niet verder.

Mij komt het voor, dat er slechts één voorschrift te geven is dat tot ondergrond kan dienen voor een rationneele geestelijke hygiene gedurende het levenstijdperk, dat met het verlaten der school resp. universiteit een aanvang neemt.

Dit voorschrift, dit middel, dat reeds door CHEILON, één der zeven wijzen van Griekenland werd aangeprezen, doch in de eeuwen, die sedert verliepen, schroomelijk voorbijgezien en verwaarloosd is, dit aangrijpingspunt voor alle verdere geestelijke hygiene is: *zelfkennis.*

Waar gezondheid, ook geestelijke gezondheid niet anders is dan een volkomen evenwichtstoestand tusschen de beschikbare krachten en de eischen, welke het leven aan den mensch stelt, daar ligt

het dunkt mij klaar voor de hand, dat alleen dan de geestelijke gezondheid bewaard kan blijven tot op hoogen leeftijd, wanneer men begonnen is met die beschikbare krachten aan een nauwkeurig onderzoek te onderwerpen en deze minutieus en oprecht heeft geïnventariseerd.

En eerst wanneer wij de ons door de Natuur verstrekte gaven met de grootst mogelijke nauwkeurigheid, *zonder onze eigen balans te flatteeren* hebben leeren kennen, dan eerst mogen wij verwachten, deze gegevens te kunnen versterken.

Dat velen het op dit oogenblik nog niet gebracht hebben tot den meest elementairen graad dezer zelfkennis leert ons o. a. de sterk overdreven zucht tot verheffing boven den geestelijken stand van eigen milieu (een zucht, waarvan in bijna alle standen de kinderen het slachtoffer worden) en dat het noodzakelijk is, met allen aandrang tegen dit gebrek aan zelfkennis te waarschuwen dat leeren ons, geneesheeren, de tallooze gevallen van evenwichtsstoornissen van het zenuwstelsel, door genoemde zucht veroorzaakt. Evenals een aanleg voor het een of ander handwerk door eenige geslachten heen gecultiveerd wordt, en den mensch bij zijne geboorte min of meer gepraeformeerd wordt medegegeven, evengoed moet de aanleg voor geestesarbeid geërfd worden en het is een feit van

alledaagsche ervaring, dat hij, die uit een niet wetenschappelijk milieu geboren is, door de dikwijls grillige Natuur met zeer bijzondere eigenschappen moet begiftigd zijn, wil hij straffeloos, d.w.z. zonder stoornissen in zijn geestelijke gezondheid, deze voor zijn geslacht nieuwe verplichtingen kunnen dragen.

Het ware te wenschen voor de geestelijke validiteit van een geheel geslacht, dat ieder na een zorgvuldige en ernstige studie zijner eigen persoonlijkheid tot zichzelven zou kunnen zeggen: zoodanig is ten naastenbij mijn temperament, zoodanig mijn intellectuëel gehalte, mijn volhardingsvermogen, mijn wilskracht, en daar vóór mij liggen duidelijk gegroepeerd verschillende eerlijke maatschappelijke posities met hare verplichtingen en bronnen van bestaan benevens de hoeveelheid arbeid welke ieder dezer vereischt.

Ziedaar voorts datgene wat de ondervinding mij als nuttig of schadelijk voor eigen welzijn heeft aangewezen — en de eerste schrede is gezet op het pad, dat leiden moet tot gezondheid, tot geestkracht, tot het volle genot en de volkomen ontplooiing van ieders geestelijke vermogens en tot de zekerheid, het eindpunt van al zijn arbeid te zullen bereiken en den prijs daarvoor te erlangen. Wanneer men zóó zichzelven zou kennen, dan zou men niet zoovele, overigens knappe menschen nu

eens zien ondernemen, wat hun aanleg hun verbiedt, dan weer hunne oorspronkelijke krachten zien uitputten of halverwege het gestelde doel van richting veranderen, om daarna de natuur, die men langen tijd verkracht heeft, om gunsten te smeeken.

Het spreekt van zelf, dat dit gedeelte der geestelijke hygiëne niet kan worden toegepast bij het kind. Zelfs de ouderen onder ons, die de groote waarde der zelfkennis hebben leeren inzien, hebben dikwijls nog de grootste moeite zich thuis te vinden in zichzelf, het zelf, dat bovendien nog zoo tallooze malen zich wijzigt en in verschillende omstandigheden des levens ons voor nooit vermoede eigenaardigheden plaatst.

Het is echter mijne overtuiging, dat wanneer op betrekkelijk jeugdigen leeftijd deze zelfkennis wordt aangekweekt, de jonge staatsburger voor tallooze teleurstellingen zal worden behoed en zijne gezondheid zal sparen.

Van het oogenblik immers, waarop men zich opsluit binnen de grenzen van zijn eigen persoonlijkheid kan men eerst een nuttig hygienisch plan *voor zichzelven* ontwerpen; dan eerst is het mogelijk het principe der matigheid in toepassing te brengen, een principe dat alleen *individueel toegepast* kan dienst doen voor het behoud der gezondheid en voor de verlenging van het leven. En begint men op

jeugdigen leeftijd deze zelfkennis aan te kweeken, dan kan zij op lateren leeftijd voor ons zijn de wijze gids, dien men nooit meer uit het oog verliest, de leidsvrouw, waarvan een Fransch hygienist van naam (Réveillé-Parise) getuigd heeft: qu'elle consiste à savoir ce que l'on est, ce que l'on peut et ce que l'on doit faire, en ik zou hieraan tevens willen toevoegen ce que l'on peut devenir.

Maar men vergete hierbij niet, dat te veel zorgen voor zichzelven leidt tot weekheid. De geestelijke gezondheid is evenals de daarmede nauw verwante lichamelijke gezondheid een plant, die behoefte heeft aan verzorging, maar tevens aan zonneschijn, aan licht en aan zuivere lucht.

Het zou mij te ver voeren, wanneer ik uit de geschiedenis voorbeelden zou willen aanhalen van mannen, die een sieraad voor hun tijd geweest zijn, tot op hoogen leeftijd over hun volle geestelijke capaciteit hebben beschikt, en die aan het beginsel der zelfkennis als basis eener geestelijke hygiène de grootste beteekenis hebben toegekend.

Genoeg zij het, U mede te deelen, dat Newton en Voltaire met een zeer zwak gestel begiftigd, door een nauwkeurige kennis van de eigenaardigheden in hun gevoelig zieleleven, zich wisten te conserveeren tot op hoogen leeftijd.

Terwijl Daubenton, de medewerker van Byron

zijn arbeid staakte zoodra hij voelde dat zijn hoofd ook maar in de geringste mate vermoeid was en zich door het lezen van oppervlakkige lectuur den tijd kortte (hetgeen hij zeer eigenaardig noemde: mettre son esprit á la diète), is het maar al te bekend, hoe BYRON zelf zich schuldig maakte aan uitspattingen van allerlei aard, waardoor hij hoogstwaarschijnlijk der menschheid veel onthouden heeft, wat zijn genie bij betere kennis van zichzelven en bij betere toepassing van deze kennis op zichzelven had kunnen voortbrengen.

Het is bekend, hoe de groote Koningsberger denker alle zorgen besteedde aan zijn gezondheid. Een zijner biografen heeft van hem gezegd, dat het groote uurwerk der Koningsberger Kathedraal niet met meer nauwgezetheid zijn taak vervulde dan IMMANUEL KANT.

Deze enkele voorbeelden zouden met tallooze te vermeerderen zijn.

Het tweede principe, waarop een rationneele geestelijke hygiëne berusten moet, staat in nauw verband met het groote gevaar waaraan de mensch vóór alles in den tegenwoordigen tijd blootstaat, met den sterk overdreven drang naar luxe, de hartstocht naar materiëel bezit. Deze drang naar bezit immers is de oorsprong van allerlei hartstochten: van haat, van afgunst, heftigheid, van overdreven angst en van

overdreven hoop, van schaamte en van smaad. Het heftige verlangen, dat diep in den geest is ingedrongen laat den lijder rust noch duur, zijne vitale capaciteit wordt tot haar maximum opgedreven, zijn leven wordt een leven van de grootste en aanhoudende spanning en lang vóór den tijd is zelfs bij het slagen zijner pogingen de geestkracht uitgeput, de werkkracht verloren, de frischheid vergaan. En dit alles ter wille van oppervlakkig genot en eigenwaan.

Of dan de geneeskunde middelen daartegen kent? Het is de hoogste tijd, dat ter bewaring van de geestkracht van een geheel volk, de geneeskunde of liever hare tweelingzuster, de philosophie, tusschen beide treedt en de ijlende, verblinde menschheid van den modernen tijd toeroept: *Beheersch u zelve, wacht u voor al te levendige aandoeningen*, want deze hebben de neiging de veerkracht van het menschelijk bestaan te ondermijnen, te vernietigen. Biedt weerstand aan hare aantrekkelijkheid, aan de valstrikken die zij u spannen, en aan de genoegens, welke zij beloven, want uwe geestelijke gezondheid en het daarmede door innige banden vereenigde moreele leven staat op het spel.

Wat men in een bepaald wetenschappelijk systeem ook moge zeggen, er is in den mensch een principe aanwezig, dat in staat is, althans in staat kan ge-

maakt worden, intellectuëel te gebieden en aan de gevoelens en gedachten een bepaalde richting te geven. Door dezen kern, door de Engelschen zoo pittig genoemd „self-control" bij zichzelven en bij de aan de zijne zorgen toevertrouwden te leeren kennen en tot ontwikkeling te brengen, behoedt men zijne geestelijke gezondheid.

En bovenal doet men dit, wanneer men naast de kunst, zichzelven te kennen en te beheerschen, geleerd heeft, zich in te denken in een frissche, krachtige levensbeschouwing, waarin niet de rechten doch waarin vooral de plichten van den mensch de voornaamste plaats innemen. Maar waarin naast die plichten ruimte gelaten wordt voor opgewektheid, levensmoed en vreugde; een levensbeschouwing, die **bovenal bescheidenheid aankweekt en ondergeschiktheid aan een hoogere orde van dingen.**

En dit alles M.M.H.H. (het wordt tijd, dat wij geneesheeren dit durven erkennen) is zuivere medische wetenschap.

Een derde principe voor het bewaren der geestelijke gezondheid, dat echter in nauw verband staat met het zoo juist genoemde der zelfbeheersching is het principe van *orde, regelmaat en afwisseling.*

Men heeft den geest vergeleken bij het koord eener boog en spreekt van de overspanning door

te aanhoudende en te krachtige spanning. Een zeer juist beeld, dat niet anders weergeeft dan de physiologische wet, dat een te langdurige bloedaandrang en bloedsvulling van een orgaan, het moge dan zijn de hersenen of het hart, groote gevaren opleveren voor den evenwichtstoestand, d. i. voor de gezondheid van dit orgaan.

Schonung und Übung in steeds terugkeerende opeenvolging moet het wachtwoord zijn voor alle organisch leven, ook voor het geestelijke. Een „Schonung", een rust, die in intensiteit recht evenredig moet zijn met de voorafgaande inspanning, in duur een zoo lang mogelijke.

Menigeen hoor ik hierop antwoorden: men heeft geen tijd om te rusten, men wordt voortgejaagd, de hoeveelheid te verrichten arbeid duldt geen uitstel, veroorlooft geen voldoende rust. Maar alweer uit eigen ervaring durf ik hierop aanstonds antwoorden, dat hoogst zelden de veerkracht van den geest verloren gaat door de hoeveelheid arbeid, doch in de meeste gevallen de verkeerde *methode van werken* de oorzaak is van de ellende, die onder den naam van zenuwoverspanning, neurasthenie den modernen mensch bestookt. Arbeid, degelijke arbeid, ja een groote hoeveelheid arbeid zijn noodig voor het in stand houden der geestelijke gezondheid en medicijn voor hem, die ten gevolge van ledigheid

in geestelijke uitputting vervallen is. Maar bovendien zijn noodig orde en regelmaat in den arbeid en daarnaast afwisseling.

Wanneer men bij de eerste sporen van vermoeienis, volgens één der elementaire natuurwetten aan het vermoeide organisme een korten rusttijd gunde, het liefst in den vorm van slaap en niet, zooals maar al te dikwijls geschiedt, z.g. afleiding ging zoeken in meestal uiterst oppervlakkig genot, dan zou het evenwicht gespaard blijven en de geestelijke krachten bewaard.

Door orde te brengen in zijn arbeid, brengt men orde in zijn denken en orde in de maatschappij.

Hoe noodig deze laatste is in het moderne leven heb ik enkele oogenblikken geleden voor u geschetst en het is mijn innige overtuiging, dat dit resultaat, het herstel eener gezonde discipline te bereiken is door het aankweken van het gevoel voor orde en regelmaat in al zijn denken en doen.

Het spreekt van zelf, dat de vraag, hoe die orde en afwisseling in ieder speciaal geval aan te brengen is, een zuiver individuëele vraag is en door ieder, die geleerd heeft, zich in zichzelven thuis te vinden, overeenkomstig eigen neigingen en smaak dient beantwoord te worden. Mij is het alleen in dit korte bestek geoorloofd, eenige hoofdlijnen aan te geven, naar welke m. i. een rationneele microbiotica, aan-

gepast aan de behoeften van den modernen tijd, dient te worden opgebouwd.

Binnen de enge perken van den titel dezer voordracht blijvend, kan ik stilzwijgend heengaan over de hygiënische zorgen voor het lichaam, over den invloed der atmosfeer, van het klimaat, de voeding, de kleeding, en nog zoovele andere, wanneer wij maar niet vergeten, dat deze zorgen voor het lichaam in hooge mate de gezondheid van den geest bevorderen.

Helaas is mij de tijd niet gegeven om zelfs maar oppervlakkig op het innige verband, dat er bestaat tusschen lichaam en geest in te gaan. Dat een dergelijke band bestaat lijdt geen twijfel en al mogen wij dan ook niet zoover hierin gaan als één mijner leermeesters, die gaarne de mate van intellect afmat naar iemands lichaamsbouw en lichaamskrachten of als die philosoof, die iemand afried wijsbegeerte te gaan bestudeeren, wanneer zijne polsen niet een bepaalde dikte hadden, toch ligt een groote waarde in het oude gezegde: mens sana in corpore sano.

En van dit innige verband tusschen lichaam en geest kunnen wij bij de pogingen, die ons hedenavond meer speciaal bezighouden een zeer nuttig gebruik maken.

Naast het vage, voor de toepassing eener specifieke therapie zoo weinig positieve gegevens aanbiedende geestelijke leven, bezitten wij een aangrijpingspunt,

van waaruit orde en discipline beginnen kan en van waaruit zij op het geestesleven kan worden overgebracht.

Dit punt van uitgang is ons lichaam.

Ik aarzel niet, om het gezegde: mens sana in corpore sano te variëeren in: mens frenata in corpore frenato: een beteugelde geest zetelt slechts in een beteugeld lichaam.

Ten slotte blijft dus over de vraag: hoe kunnen wij leeren ons lichaam te disciplineeren?

Disciplineeren in de dubbele beteekenis van aanzetten en van remmen te zamen.

Want evenmin als de opvoeder van een kind zijn werk met succes bekroond zal zien, wanneer hij niet anders doet dan verbieden (nog maar al te dikwijls de eenige opvoedingswijze), doch alleen dan een goed opvoeder kan zijn, wanneer hij daarnevens de goede eigenschappen naar voren haalt en aankweekt, evengoed moet ook bij de pogingen tot disciplineering van het lichaam niet alleen het oog gericht zijn op de remming der bewegingen. Veeleer moet deze laatste alleen het middel zijn om het doel te bereiken, dat wanneer van een lichaam op een bepaald oogenblik groote en aanhoudende diensten geeischt worden, dit lichaam daartoe ook op het juiste oogenblik in staat zal zijn. En dit zal het geval zijn, wanneer het zijne krachten heeft

leeren kennen, geleerd heeft zijn arbeidsvermogen nuttig te verdeelen en daardoor deze krachten heeft leeren economiseeren.

Dit alles geschiede echter met de eindbedoeling om deze nuttige en noodige discipline van het lichaam te doen overgaan op de beschikbare geestelijke krachten.

Op deze wijze geïnterpreteerd kunnen wij niet genoeg waarde hechten aan een maatschappelijke instelling, die zich weliswaar alleen op utiliteitsgronden ontwikkeld heeft, doch die hier en daar reeds neiging vertoont zich in genoemde richting te willen gaan bewegen.

Ondanks allerlei dwaze voorstellingen, waaronder de Vredesbeweging zich soms vertoont, erkent de echt pacifistische school met Frédéric Passy aan het hoofd de groote volksopvoedende kracht van een goed georganiseerd leger en mij wil het toeschijnen, dat een leger waarin de zoo juist aangegeven weg gevolgd wordt d.w.z. waarin de discipline over het lichaam het middel is om tucht over den geest te bereiken, dat een dergelijk leger het middel bij uitnemendheid is tot verhooging der geestelijke en der moreele volkskracht en tevens één der beste middelen tot beperking der neurasthenie als sociaal verschijnsel.

En bovendien, M.H. komt het mij voor, dat ook

de tijdelijke vermoeienistoestanden, waaraan wij allen, geestelijke arbeiders van tijd tot tijd zijn blootgesteld en die, zooals wij zagen in hare uitingen zooveel gelijkenis aanbieden met de neurasthenie, door een verstandige discipline van het lichaam, waaraan wij ons vrijwillig onderwerpen, kunnen genezen, ja zelfs voorkomen worden.

Ook hier zooals overal elders hangt alles echter af van de methode, die gevolgd wordt.

Zeker, talloos zijn de methoden van lichaamsoefening, die op de publieke markt gebracht worden, maar al deze methoden gaan, nog afgezien van de vlag der eigenbaat, waaronder zij worden aangeprezen en van de snorkende reclame, waarmede zij gelanceerd worden, mank aan de 2 cardinale fouten: 1° dat zij te algemeen zijn, d.w.z. dat zij te heterogene groepen van menschen omvatten en 2^{d} dat zij de lichaamsoefeningen beschouwen als doel en niet als middel.

Een methode te construeeren, die rekening houdt met de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van hen, voor wie zij geconstrueerd wordt, een methode die in de eerste plaats die groepen van menschen bereikt, welke het meest te lijden hebben onder de gevolgen van hersenvermoeienis d. z. de intellectuels van rijperen leeftijd, is een eisch des tijds geworden. Wil ook deze methode echter niet op de zoo juist

gemelde klippen stranden, dan moet zij het werk zijn van velen, die ieder voor zich doordrongen zijn van het beginsel, dat een bij het lichaam aanvangende, en daarna op het geestelijke leven overgebrachte, verstandige discipline hoofdvoorwaarde is voor een geregelden, bestendigen en blijvenden vooruitgang en voorbehoedmiddel tegen individuëele en maatschappelijke evenwichtsstoornissen.

M. H. velen uwer zullen zich teleurgesteld gevoelen, in het uiterst oppervlakkig aangeduid systeem eener toekomstige rationneele geestelijke hygiène niet opgesomd te zien de voorschriften, die zoo langzamerhand burgerrecht hebben verkregen, dat ik daarin niet gesproken heb van het verbod van alcohol, tabak, koffie en thee, niet spreek van de toepassing van koud water, van electriciteit, van geneesmiddelen en van bepaalde diëetvormen.

Zonder ook maar in het minst de bedoeling te hebben, de waarde van deze voorschriften voor den mensch te verkleinen, mij komt het voor, dat deze voorschriften in een rationneel hygiènisch plan slechts een ondergeschikte plaats innemen.

Al mogen ook Halliburton en eenige anderen den ondergrond der evenwichtsstoornissen van het zenuwstelsel (der z.g. functionneele neurosen als neurasthenie e. a.) zoeken in de veranderde chemische samenstel-

ling van het bloed en andere lichaamsvochten, het lijdt geen twijfel dat genoemde ziekten afspelen in de psychische sfeer en zoolang geen middelen gevonden zijn, die in staat zijn die chemische samenstelling afdoend te wijzigen, kunnen wij niet anders dan geestelijke stimulantia aanwenden en de physische maatregelen hoogstens als ondersteunende middelen beschouwen eener psychische therapie.

Hoofdaangrijpingspunt eener rationneele geestelijke hygiène moet zijn de geest zelf en hare gedetailleerde voorschriften van geestelijken, individualiseerenden aard.

Verbiedt het gebruik van tabak, mij wel, het directe nut van het tabaksgebruik zal wel twijfelachtig zijn, al zegt ook de bekende Münchener neuroloog Löwenfeld, dat tabak bij velen zeer nuttig werkt, verbiedt den alkohol, het gebruik van koffie en thee, mij wel, maar beter, nuttiger en rationneeler lijkt het mij de individuën te laten leven te midden van al deze schadelijkheden en daarvan zelfs te laten gebruiken, maar tegelijk hunne zelfkennis en hunne zelfbeheersching zoodanig te ontwikkelen, dat de schadelijke gevolgen door ieder kunnen geëlimineerd worden.

Nu weet ik wel, geacht auditorium, dat sommigen uwer bedenkelijk het hoofd zullen schudden over zooveel idealisme en mij zullen tegenwerpen, dat de dieper gaande voorschriften slechts geschikt zijn voor

het gelukkigst aangelegde gedeelte van het menschdom en dat voor de overgroote massa algeheele onthouding gebiedend noodzakelijk is, benevens positieve tastbare voorschriften, die direct toepasbaar zijn.

Maar aanstonds wil ik hen, die deze tegenwerping maken, verzoeken te bedenken, dat vooreerst het gehalte van het milieu, waarin ik het genoegen heb eenige vruchten mijner overdenking ter beoordeeling neer te leggen, mij veroorlooft de dieper gelegen oorzaken aan te roeren en voorts, dat ik bij ervaring spreek, wanneer ik zeg, dat het zelfs bij minder begaafden niet altijd vruchteloos is, wanneer men hen wijst op de dieper gelegen oorzaken van hunne evenwichtsstoornissen, mits men dit laatste doe in een taal, die voor hen verstaanbaar is, d. w. z. in een eenvoudige taal, die gericht is tot het individu, dat men kent.

Resumeerende dus hetgeen ik hedenavond heb trachten duidelijk te maken, moet ik er nogmaals in de allereerste plaats den nadruk op leggen, dat de titel mijner voordracht een te wijdsche is, dat ik bij den tegenwoordigen stand van ons weten nog in het geheel niet in staat ben, u een afgerond systeem eener geestelijke hygiène te geven; het was er mij alleen om te doen, voor eenige oogenblikken uwe aandacht te vragen om uwe belangstelling te wekken

voor de dieper gelegen gevaren, welke den menschelijken geest bestoken, ten einde door die belangstelling in staat te worden gesteld met U allen mede werken aan een wetenschappelijke geestelijke hygiène.

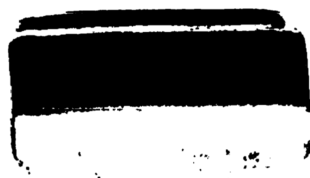
Wij worden gejaagd, meegesleurd in den stroom der tijden, volkomen waar, maar voor een deel, ik zou zelfs durven zeggen voor een groot deel, jagen wij bovendien onszelf en onze kinderen voort.

Het wordt tijd, dat wij ons daarvan bewust worden.

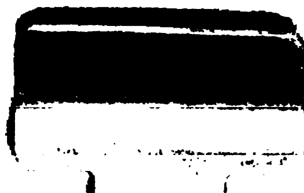
En ik zou, aan het einde gekomen van mijn uit den aard der zaak hoogst onvolledig betoog, willen zeggen, dat hij, die in staat is, zij het ook voor een kort oogenblik, der verblinde, voortijlende menschheid met succes toe te roepen: „Halt... leer u zelve kennen, leer uwe hartstochten en uwe neigingen beheerschen, doordring u van het beginsel dat de beschaving, wil deze een duurzame zijn, slechts uiterst langzaam voortschrijdt, weet, dat gijzelf niet anders zijt dan een uit den Kosmos gepraecipiteerd partikeltje, dat rechten, maar bovenal verplichtingen heeft, dat ondergeschikt en onderworpen is aan een hoogere orde van dingen dan wij met het bloote oog kunnen ontwaren, dat hij, die in staat is de moderne menschheid te doordringen van de noodzakelijkheid, geduldig en lang samen te werken aan het gemeenschappelijk doel: de Toekomst,

dat een dergelijk persoon in mijn oog zou zijn: *de belichaamde microbiotica.*

En voor mij zou deze persoon de belichaamde microbiotica blijven, ook al stond hij dáár vóór mij, in de ééne hand een geurige Havannah, in de andere een beker vol fonkelenden wijn.



YC110769



DE NED. BOEK- EN STEENDRUKKERIJ v/h H. L. SMITS,
WESTEINDE 195 's-GRAVENHAGE